

Priorities 优先次序

Mastering Time Management

掌握时间管理



詹姆斯·C·佩蒂

JAMES C. PETTY

Resources for Changing Lives

改变生命的资源

优先次序

掌握时间管理

《改变生命的资源》 系列丛书

基督教辅导与教育基金会事工
宾夕法尼亚州格伦赛德市

《改变生命的资源》事工手册
系列主编：苏珊·卢茨

优先次序

掌握时间管理

詹姆斯·C·佩蒂


P U B L I S H I N G
P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Priorities: Mastering Time Management

Resources for Changing Lives

James C. Petty

Originally published 2001

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE



那是个周六早晨 7:45。比尔躺在床上，浑身动弹不得，内心陷入瘫痪。今天他又会让谁失望？妻子？老板？教会的执事们？孩子们？还是自己的良心？

比尔找不到轻松的答案。作为基督徒，他深知自己不能对上帝赋予他的各样呼召敷衍了事——无论是作为雇员、丈夫、父亲、教会成员、成年儿子还是基督徒。他实在渴望行事为人蒙召的恩相称，讨救主的喜悦。

于是他强行压下脑海里那片景色优美、满是鳟鱼的水库的画面。六年前结婚前，他每个下午都在那里垂钓。比尔惊觉自己竟对未信主的钓友们生出如此强烈的嫉妒。他们这会儿说不定正在那儿……

这种恐惧感驱使他迅速翻身下床，穿衣整装，准备又一天徒劳地去完成那些力所难及的事。他要努力恪守那些在他看来属于基督徒当持守的本分。

我遇到过许多像比尔这样的人，他们需要帮助。我深知这一点，因有时我自己就是比尔。这本小册子会通过使用《评估我的优先事项(AMP)工作表》这一工具，来处理优先事项与时间管理的议题，该工具旨在帮助基督徒完成两件事。首先，它会帮助你清晰而具体地辨别你在生命中“应当”去做之事——就是你为自己设定的优先事项。其次，它会帮助你将这些优先事项所需的时间与上帝实际赐你的时间进行对比，并思考你可能需要做出的调整。

活在优先次序中，而非压力之下

AMP工作表旨在帮助基督徒实践保罗在以弗所书 5:15 – 6:18 的教导。当保罗论及以敬虔的心设定优先次序与做好时间运用时，他说：

你们要谨慎行事，不要像愚昧人，
当像智慧人。要爱惜光阴，因为现今的世代邪恶。不要作糊涂人，要明白主的旨意如何。

这段经文乍看之下，仿佛只会加重人身上种种责任带来的负担，实则提供了一种使人得释放的方式，来应对如同高压锅一般的时间压力。在这段经文中：

1. 保罗教导说，培养并运用深思熟虑的辨别力（“你们要谨慎行事”）是帮助基督徒做时间安排抉择的关键。

2. 对基督徒的挑战在于“赎回”（钦定版圣经译法，译注：和合本翻译为“爱惜”）、把握、善用上帝所赐下的各样机会，直到他再来。

3. 这一点尤其重要，因为现今的世代邪恶。我们正处在历史中与邪恶展开最后争战的时期。

4. 智慧能帮助我们明白上帝的旨意。智慧会将时间与机会的管理，放在永恒与基督国度的视角下，来判断何为真正重要的事。

5. 保罗恳求信徒将时间使用连同生命的其他各方面都置于圣灵的管理之下。否则我们就会被酒精或其他辖制生命的力量所支配（充满）。

原则的应用

在以弗所书 5:18 – 6:18 中，保罗把他的教导落实到生活各个主要领域，指明其中的核心优先事项。保罗正面命令的形式，列出了这些核心的优先事项。这是实践爱上帝并彼此相爱这一大诫命的具体体现。由于这些主要是正面命令，因此，我们需要有智慧，才能将其与生活处境和人群联系起来。我们不能将这些命令简化成一张禁止事项清单，甚至也不能将其简化为一份普适的“应做事项”清单。

保罗所列举的生活领域如下：

• **敬拜与团契**（弗 5:19 – 20）。“当用诗章、颂词、灵歌彼此对说，口唱心和地赞美主。凡事要奉我们主耶稣基督的名常常感谢父神。”

• **教会群体的相处**（21 节）。“又当存敬畏基督的心，彼此顺服。”

• **婚姻**（22-33 节）。“然而，你们各人都当爱妻子，如同爱自己一样。妻子也当敬重她的丈夫。”

• **儿女的本分**（弗 6:1 – 3）。“你们作儿女的，要在主里听从父母……”

•**养育儿女**（第 4 节）。“你们作父亲的……要照着主的教训和警戒养育他们。”

•**员工**（第 5-8 节）。“你们作仆人的，……听从你们肉身的主人……甘心侍奉，好像服侍主……”

•**雇主**（第 9 节）。“你们作主人的，待仆人也如一理……”

•**个人属灵优先事项**（第 10-18 节）。“我还有末了的话：你们要靠着主，倚赖他的大能大力作刚强的人。要穿戴 神所赐的全副军装……”

虽然保罗并未涵盖生活的所有领域（如公民的政治责任、安息日的安息等），但他确实指明了这些主要领域的核心价值。

圣灵藉着保罗提醒我们：基督徒生活需要同时兼顾多项优先事项。注意，保罗不是让我们自行决定哪些生活领域应当优先于其他领域。如，他并未说婚姻当优先于工作，或敬拜当优先于婚姻，或个人属灵成长当优先于养育子女。在他看来，这些核心价值并不是一份按高低次序排列的责任清单。

由圣经可知，我们无权自行选择要在哪些生活领域遵行上帝的命令。这些命令必须应用于**每一个**领域。我们也不可在上帝的**各项**诫命之间划分高低优先级。在生活与侍奉的每一个层面，我们都要远离那些被禁止的心思、动机与行为，并主动去追求上帝呼召我们去做的事。换言之，保罗要我们在生活的**每个**领域中，先完成首要事务，再去处理任一领域中的次要事务。任何一个领域里的首要事务，优先级都高于其他领域里第二、第三等次要事务。

从时间管理的角度来看，这意味着我们应当确保在开始安排次要事务**之前**，先完成呼召中各个领域的首要事务。同理，要先完成第二优先级的事，再着手第三优先级事项。如，家庭是一个优先事项，但这并不意味着父亲可以在儿子有课后篮球比赛时随时提前离开工作。若是这样做，就是把某一个生活领域置于另一个领域之上，也是将次要的活动看得比首要本分更重要。我们可以用比尔的例子，来看看这套思路能带来怎样的帮助。

给比尔的智慧方案

以下是比尔可以采取的一些步骤，使用AMP工作表来评估自己那种“揽的事情太多、忙不过来”的感受，并看看这些感觉是否反映了现实。如果他发现自己确实做出了过多的承诺、揽了太多事，他可以寻找方法，使自己的生命符合上帝的优先次序和旨意。。

步骤1：首先，比尔会拿出一张空白的AMP工作表和一支带好橡皮的铅笔，把他在生活各个领域为了讨主喜悦而认为自己应该去做的事都列出来。有些人比较有条理，可能会连续几天记录自己的活动和所用时间，这样能帮助自己更客观、更实际地看清情况。下面就是比尔想到并列出的活动。他用了三个大标题来分类：

(1) 上帝，(2) 上帝的子民，(3) 上帝在世上的工作。当然，你也可以用别的方式来整理这份清单；这里给出的分类只是一个建议。

专注于上帝

预备参与公共敬拜
个人圣经研读与默想
个人祷告与敬拜
阅读基督徒书籍、收听属灵录音、观看基督教节目
培灵退修会与特会

公共敬拜（含往返路程时间）
家庭敬拜
与配偶一同敬拜祷告
小组敬拜与团契（含往返路程时间）
主日学课程
其他事项

聚焦上帝的子民

行使管家职分--自我管理

睡眠——最低所需时长与理想时长
饮食、备餐与清洁
个人清洁、着装打理
锻炼
放松、娱乐、看电视、视频、电影、上网
阅读报纸、杂志、邮件、商品目录
体育运动、个人爱好

家庭关系

配偶——最低陪伴时长与理想陪伴时长：交谈、外出、休闲、彼此帮扶
子女——阅读、游戏、交谈、教导与管教
家庭活动——游戏、交谈、娱乐
我的父母
配偶的父母
其他亲属

- 接送家人
- 参与子女的各项活动

家务与日常事务

- 杂务、清洁、做饭、洗衣
- 跑腿办事、银行事务、加油、汽车保养
- 账单支付、税务相关事宜
- 维修与房屋翻新

友谊关系

- 门训友谊（含通话时间）
- 其他基督徒友谊（含通话时间）
- 恋爱关系（未婚者适用；含通话时间）
- 教会中的事工责任，包括预备时间
- 其他基督教机构、学校、宣教事工
- 个人自发的服侍（非有组织的）

聚焦上帝在世上的工作

工作

- 本职基础工作所需时间，含午餐与通勤时间
- 工作职责或额外加班

非基督徒朋友——列出姓名

社区与政治事务服务

政党相关事务

服务性社团

执事性质的事工：帮扶教会以外的人群

志愿工作

社交社团

面向非基督徒的福音事工与宣教

- 教会或宗派内部事工（布道会、其他外展事工）
- 跨教会机构事工（福音查经班、救助布道团）
- 个人服侍（友谊式布道、向邻舍施行怜悯的善行）
- 其他杂项——无法归入以上类别的事项。

步骤2：在每一项活动旁，比尔标注出这项活动对应的优先等级。共有四个等级可供选择：

(1)绝对、不可妥协的首要事项；(2)重要事项；(3)条件允许时值得去做的事项；(4)完全可自主选择（做或不做）的活动。

步骤 3：在工作表上的每一项活动旁边，写下这项活动在四周（28 天）内应当投入的时长。AMP 工作表要求比尔在杂项一栏额外加上 35 小时（占总时长的 5%），用来预留出生活中各类突发琐事、办事效率损耗、上帝所赐那些无法预先排进计划的机会，以及每个人生活都需要的弹性缓冲空间。

步骤 4：比尔算出了完成所有事项在四周内需要耗费的总时长。随后，他对比了自己预估所需的总时长，和四周可用的 672 小时之间的差额。（这项练习也可以仅针对工作时间进行：只统计工作时段，并且只列出工作相关事项。）

步骤 5：比尔算出所需总时长超过了 672 小时，于是回头翻看清单，删掉那些“完全可自主选择”的活动。删完之后总时长依旧超出 672 小时，他再删掉“条件允许时值得去做”的事项。时长还是超标，他就开始删减重要事项，努力让计划与可用的 672 小时相匹配。

步骤 6：工作表最右侧一栏可供填写备注，记录每项活动的相关信息，以及需要采取哪些行动来收集资料、与特定的人沟通，或是调整自己的日程安排。举例来说，如果比尔难以决定该删减哪些事项，他可以重新研读保罗在以弗所书5:18 – 6:18 的教导，默想其中阐明的核心优先次序。他也可寻求配偶、牧师或朋友的帮助。这些人往往能提供独特而有益的视角，分辨什么是真正重要的事，什么只是看似重要的事。有时候，我们需要他人的帮助，放下那些次要的活动。很多时候，我们会从某些活动中得到一些并不健康的满足，需要有人帮助我们打破心中偶像的捆绑。这些可能涉及对人的惧怕、对成功的渴求、渴望被认可、追求安全感、想要掌控一切、贪爱钱财、希望被关注、渴求肯定、想要胜过他人、倚靠自身义行的自信，以及其他许多能够辖制我们的心、抢夺上帝位置的欲望。

这项操练能帮助基督的跟随者操练分辨力，在各样的关系中去探寻，哪些事情才是最重要的。举个例子，上帝命令丈夫：

“你们作丈夫的，要爱你们的妻子。”但对于这条命令具体应该怎样落实、哪些事更重要，妻子和丈夫的看法常常很不一样。对于上帝对妻子所说的话“妻子也当敬重她的丈夫”，夫妻双方的理解也可能不同。上司有时对员工工作的合理优先次序持有不同看法。父母对成年子女、牧师对教会成员、甚至朋友对朋友之间也可能存在这种情况。

比尔之所以努力调整自己的自我期待（那些“我应该做”的事）、使之符合上帝所给他的时间，是因为他内心有一个根本信念：上帝所托付我们的，永远不会超出他为我们预备的时间所能承载的范围。这信念会坚固我们的信心，帮助我们去分辨哪些事是不可妥协、必须做的，哪些事是重要的，哪些事是好的，哪些事则是可做可不做的。保罗为腓立比人祷告说：“我所祷告的，就是要你们的爱心在知识和各样见识上多而又多，使你们能分别是非。”（腓1:9-10）

这种分辨力是可以寻求的，也是可以不断操练成长的。这能帮助我们准确判断上帝的旨意，知道在我们的优先次序和时间安排中，什么才是上帝要我们做的。这样，我们就能更忠实地活在上帝的旨意中。这也会带来几方面的果子：因为不再强求做完所有事情，我们心里会有更多平安；对于自己选择去做的事，也会有更大的确信；同时，我

们会重新得着动力和喜乐，因为我们知道，靠着圣灵所赐的分辨力，从时间安排的角度来说，基督徒生活并不是无法承受、无法活出的。诚然，上帝放在我们日程里有些吩咐本身是人凭自己无法做到的（比如“要爱你的仇敌”），但他凭着他的主权与恩典，会赐下我们完成他旨意所需要的全部时间。

比尔的优先次序安排

当比尔第一次填写他的AMP工作表时发现他给自己设定的任务需要 875 小时，但当月实际可用时间只有 672 小时。他大为震惊：原来自己心中的期待和上帝的心意，每月足足相差 200 小时。这 200 小时，就是他偏离上帝旨意的地方！

比尔最终向妻子和牧师寻求帮助。他们提出建议：在“重要”类别中削减和调整事项，并推荐比尔辞去教会中的两项事工（主日学教学和预算委员会），转而专注于执事职责，特别是领导教会内的财务辅导事工。牧师甚至协助比尔打电话取消了他先前因欠考虑而许下的一些承诺。

他们三人反复推敲比尔的优先事项与时间安排，最终让他每周有四个晚上可以留在家中陪伴家人。比尔的妻子本身有一份兼职工作，晚上还要独自料理家务，早已感到愈发疲惫。三人达成了共识：在这几个夜晚当中，比尔至少要拿出一晚，专门用来和妻子深度沟通、一同祷告。他们又每月增设一晚用于与非基督徒朋友邻居联谊；同时商定，让比尔每月进行半日垂钓活动。另一项新增安排是夫妻每月预先定好约会日，享受外出娱乐时光，以免被其他事务挤占。

比尔修订后的 AMP 工作表（见本书第 18 – 21 页），仍有约 20 小时属于并不合宜的“必须要做”的事项——要么是安排的活动过多，要么是部分事项预留的时间过长。但至少此时，总时长已经比较接近 672 小时的目标。他还可以继续精简各项承诺，逐步向 672 小时靠拢。

起初，比尔对取消部分承诺以专注其他事项有些沮丧。他感觉自己像个失信之

人，尤其对自己将要退出的几项服侍岗位满怀亏欠。但他逐渐以更大的动力和创造力投入到新的优先事项中。他发现自己可以更投入地去完成这些事，因为他知道这些事是能够做好的，也知道自己如今更贴近上帝的心意，更是在遵行上帝的旨意。

其他应用场景

或许比尔面对的难题根本不是你的困境。你可能处在另一个极端：觉得生活缺少挑战、没有果效，担忧自己虚度光阴。AMP工作表同样能为你提供帮助。它会引导你深入思考圣经关于作时间管家的丰富教导，帮助作为信徒的你避免怠惰，或是不知不觉把重心放在享乐、放纵自我、贪财、自我封闭、逃避现实等诸多试探之中。无论你是否使用这份工作表，愿它能切实帮助基督徒学习凭着优先次序、顺服地生活，而不是活在压力或是以自我为中心的享乐里。

使徒保罗为歌罗西的信徒祷告，求上帝使他们“在一切属灵的智慧悟性上，

满心知道神的旨意 ”（西 1:9）。保罗如此祷告，是要叫这些信徒“行事为人对得起主，凡事蒙他喜悦，在一切善事上结果子 ”（西 1:10）。无论你现在处于何种境况，愿这祷告也在你身上成就。

本小册子改编自我的《步步引领：给平凡信徒的神圣指引》的附录（新泽西州菲利普斯堡：P&R 出版社，1999年）。若想进一步了解圣经引导的基本原则，包括时间使用方面的原则，请参阅这本书。

詹姆斯·C·佩蒂是一名辅导顾问，同时担任费城儿童禧年基金会主任。

比尔评估我的优先事项工作表

活动事项	相对优先等级			时间	需要做出的调整
	绝对不可妥协	重要	条件允许时值得去做	完全可自主选择	如何做出必要改变
列出你所有的活动				28 天内所需时长	
个人敬拜、灵修	x			4	
家庭敬拜	x			4	
小组团契	x			6	
与配偶一同祷告	x			4	
教会与主日学课程	x			12	
主日阅读		x		4	
睡眠 —— 最低所需时长	x			196	
睡眠 —— 额外时长			x	14	
穿衣、洗漱、打理衣物	x			7	
锻炼		x		6	
用餐 —— 早餐、晚餐	x			28	
放松 —— 看电视「A」	x			12	
放松 —— 看电视「B」			x	12	
阅读、看报		x		12	
体育锻炼		x		4	
房屋维修		x		4	
账单、税务、银行事务	x			4	

与配偶每周深度沟通	✕			8	
与配偶日常交流	✕			14	
外出约会	✕			3	
与配偶一同放松	✕			14	
帮忙做家务、购物		✕		14	
儿女——交谈、共读	✕			14	
孩子体育运动		✕		4	
家庭集体活动		✕		12	
父母	✕			8	
朋友		✕		4	
主要服侍	✕			20	
次要服侍		✕		5	
社区公益服务社团-扶轮社		✕		4	
工作——基本职责	✕			180	
工作——额外加班			✕	20	
其他杂项					
				35	
所需总时长 可用总时长 差额				692	
				672	
				20	

[illegible]

[illegible]

《改变生命的资源》事工手册

《注意缺陷障碍（ADD）：游移的心思与躁动的身体》
爱德华·T·韦尔契

《愤怒：走出迷宫》
大卫·鲍力生

《对上帝生气？把你的疑惑和问题带到他面前》
罗伯特·D·琼斯

《痛苦记忆：走出你的过去》
罗伯特·D·琼斯

《抑郁：低谷中的向上之路》
爱德华·T·韦尔契
《家庭暴力：如何提供帮助》
大卫·鲍力生、保罗·大卫·区普、
爱德华·T·韦尔契

《饶恕：“我就是无法饶恕自己！”》
罗伯特·D·琼斯

《上帝的爱：胜过“无条件的爱”》
大卫·鲍力生

《引导：我是否错过了上帝最美好的旨意？》
詹姆斯·C·佩蒂

《同性恋：用爱心说诚实话》
爱德华·T·韦尔契

《“再来一次”：当欲望不接受“不”这个答案》
爱德华·T·韦尔契

《婚姻：谁的梦想？》
保罗·大卫·区普

《动机：“我为什么会做我所做的事？”》
爱德华·T·韦尔契

《强迫症（OCD）：强迫症患者的自由之路》

迈克尔·R·埃姆莱特

《色情：斩杀巨龙》

大卫·鲍力生

《婚前预备：彼此当问的五个问题》

大卫·鲍力生、约翰·延奇科

《优先次序：掌握时间管理》

詹姆斯·C·佩蒂

《拖延：改变的第一步》

沃尔特·亨格尔

《自我伤害：当疼痛令人感到愉悦》

爱德华·T·韦尔契

《性犯罪：对抗渐渐偏离与不忠》

杰弗里·S·布莱克

《压力：在压力中得享平安》

大卫·鲍力生

《受苦：永恒带来改变》

保罗·大卫·区普

《自杀：理解与介入》

杰弗里·S·布莱克

《青少年与性：我们应当如何教导他们？》

保罗·大卫·区普

《感恩：即使在痛苦中》

苏珊·卢茨

《为什么是我？给受害者的安慰》

大卫·鲍力生

《忧虑：寻求一条通往平安的更美之路》

大卫·鲍力生

你是否希望一天能有更多时间、待办事项能少一些、在混乱中掌控全局？

詹姆斯·C·佩蒂（James C. Petty）这本书的洞见和清晰度能帮助生活纷乱的人聚焦重心。他借助“评估我的优先次序”工作表，带领我们按上帝、上帝的子民还有上帝在世界的工作这几个类别来规划时间。这本小册子结合了健全的圣经建议与切实的实际应用，展示了我们可以如何减少不必要的压力、确定真正的优先次序，并开始掌控那排得满满当当的日程。

翻看本书，了解“改变生命的资源”系列中的其他实用小册子。



Resources
for Changing
Lives

A MINISTRY of the CHRISTIAN COUNSELING
& EDUCATIONAL FOUNDATION